mio GO

INSTRUCTION MANUAL

PEDOMETER WATCH WITH DIGITAL MOTION SENSOR

Pedometer on your Wrist!

Time

Calories

Activity Timer

Target Goal

Distance

CONTENTS

INTRODUCTION	3
CORRECT USE OF PEDOMETER	3
QUICK TIPS	4
BASIC FEATURES	5
SETTING TIME & DATE	6
USING PEDOMETER IN WALK/RUN MODE	7
REVIEWING DATA IN MEMORY MODE (DAILY GOAL)	8
MEASURE YOUR STRIDE DISTANCE	9
START WALKING	9
USER DATA MODE	10
PACER MODE	12
ALARM MODE	12
STOPWATCH MODE	13
REPLACING MIO GO BATTERY	14
CARE AND MAINTENANCE	15
SPECIFICATIONS	16
MY MIO	17
DISCLAIMER	18
WARRANTY	19

INTRODUCTION

Thank you for choosing the MIO GO! A precise device designed for monitoring your performance during exercise.

The MIO Go features a 3 line display that shows time, step and all information related to exercise simultaneously (calories, distance, speed, percentage of goal and exercise timer).

It also has a memory function that can store and display your personal data up to seven days. To get the most out of your purchase, be sure to carefully read this manual and keep it for future reference.

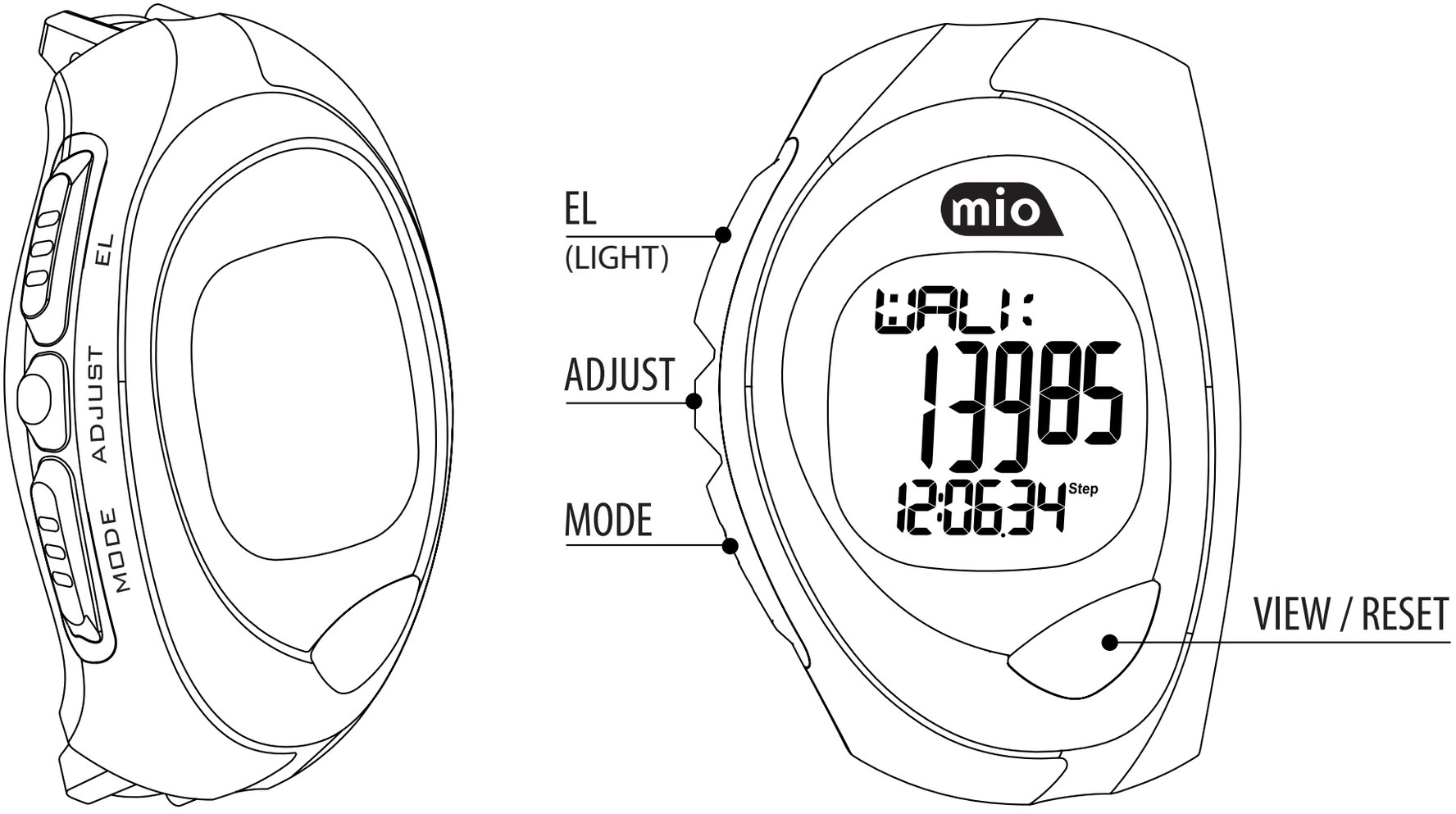
Register your product at mioglobal.com

CORRECT USE OF PEDOMETER

- Wear supportive shoes (ex: Running Shoes)
- Jog or walk at a steady pace
- Do not walk extremely slow or at an unsteady pace

QUICK TIPS

- To scroll through different modes or functions, use **MODE**.
- To make changes in any mode, scroll to that mode, then hold **ADJUST** for 2 seconds.
- Add values using **RESET**.



BASIC FEATURES

This unit has 7 basic features:

1. Time
2. **Walk/Run** selectable for the best accuracy of speed and distance measurement
3. **Memory** 7-Days total workout MEMORY (Step, Distance, Calories, % of set goal)
4. **User Data** Set and track personal daily and weekly goals
5. **Pacer** to keep track of running or jogging speeds
6. Alarm
7. Stopwatch

To use BACKLIGHT:

Press **LIGHT** button **(EL)** to turn on the backlight. Light will stay on for 5 seconds or until no key has been pressed for 5 seconds.

BUTTONS

ADJUST - allows changes to settings
MODE - moves from one mode to next; confirms changed setting
VIEW/RESET - scrolls through data, changes values

SETTING TIME & DATE

Display shows TIME and DATE, as well as one of the following exercise data:

- Number of steps
- Calories burned
- Distance travelled
- Walk/Run pace
- Percentage of target goal
- Total exercise time

TO VIEW EXERCISE DATA in TIME & DATE mode:

- Scroll using **VIEW**. All daily exercise data will automatically be reset and transferred to memory at midnight. Exercise information from the previous day will be stored in MIO's memory.
- To reset STEP count, go to WALK/RUN mode.

TO CHANGE DATE & TIME SETTINGS:

- Hold **ADJUST for** 2 seconds. When HOUR flashes, use **RESET** to add hours. Press **MODE**.
- Do the same to adjust MINUTES, and then to reset SECONDS to zero.
- Do the same to adjust DAY, MONTH, YEAR.
- 12H or 24H blinks. Use **RESET** to toggle and select. Press **MODE**.
- To skip any item, press **MODE**.

USING PEDOMETER IN WALK/RUN MODE

Switching from TIME & DATE mode to WALK/RUN mode.

- Press **MODE** once (WALK or RUN will display)
- Hold **RESET** key for 2 seconds to switch between WALK and RUN

TO SCROLL THROUGH DAILY DATA, press **VIEW** button:

- Number of steps
- Calories burned
- Distance travelled
- Walk/Run pace
- Percentage of target goal
- Total exercise time

TO RESET ALL DAILY DATA hold **ADJUST** key 2 seconds to reset data to 0.

All daily exercise data will automatically transfer to memory and reset to 0 at midnight.

TO SET YOUR WALKING and RUNNING STRIDE, go to WALK/RUN MODE.

To exit **WALK/RUN**, press **MODE** until you reach next desired mode.

REVIEWING DATA IN MEMORY MODE (DAILY RECORD)

MIO GO stores and displays data for 7 days.

Title: MEMORY MODE

- Press **MODE** twice to enter Memory mode.
- Current days DATE and # of steps display Below - automatically appearing in sequence:
- CALORIES
- DISTANCE travelled
- GOAL % for current day

TO VIEW DATA for the previous 7 days:

Press **VIEW** to scroll. If you do not exercise on a given day, 0 will be displayed.

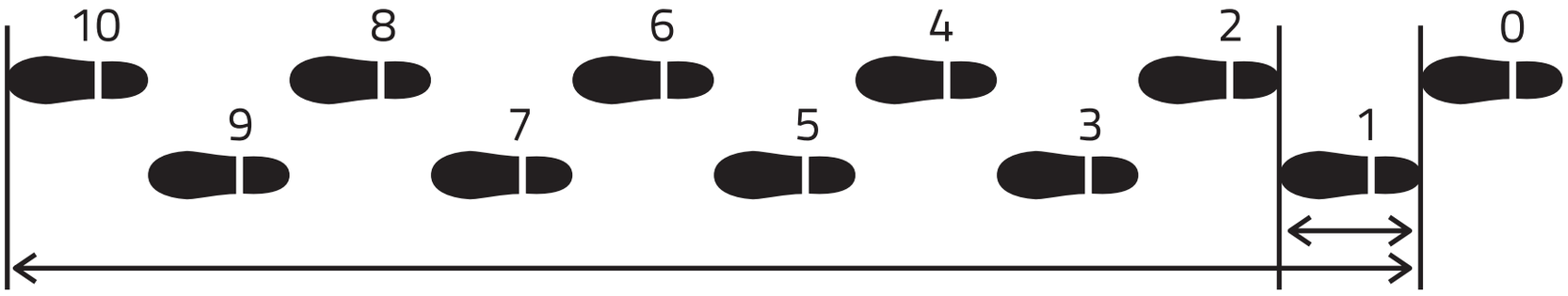
TO CLEAR STORED DATA

You cannot erase the record of any single day in this mode, only all 7. To clear memory for all 7 days, hold **ADJUST** key 2 seconds. NO INFO will display the entire 7-days data. MIO GO will begin storing new data the next day.

To exit **MEMORY** mode, press **MODE.**

MEASURE YOUR STRIDE DISTANCE

Correct stride distance is defined as a distance between the tips of your feet. To measure the correct average stride distance, divide the total distance you walked / ran by the number of steps. We recommend you take a minimum of 10 steps for an accurate calculation - See example below: the stride distance in the following way, as an example:



You walk 6.2 meters, 6.2m (total distance) / 10 (number of steps) = 0.62m (62cm).

You need to measure the stride distance for both walking and running. To get an accurate measurement of your stride distance when running we recommend you take a minimum of 50 steps.

START WALKING

COUNTING STEPS

To avoid an inaccurate calculation of your steps, the display of the pedometer will start showing the number of steps taken only after the 5th step. This means that the display will not change for 5 steps after you start walking. However, all steps taken will be counted and displayed.

USER DATA MODE

MIO uses your personal information

- AGE
- WALKING STRIDE
- RUNNING STRIDE
- GOAL

to calculate your

- CALORIES BURNED
- DISTANCE TRAVELLED
- SPEED
- PERCENTAGE OF GOAL

Remember you'll need to set your age, length of walking and running strides and a daily target or goal for total steps.

AGE:

- Hold **ADJUST** 2 seconds
- Press **RESET** to adjust (age range 5-99)
- Press **MODE**
- To make changes in any setting, scroll to AGE and hold **ADJUST** 2 seconds. To add years to age, press **RESET**; age range is 5 - 99. Press **MODE**.

WEIGHT displays lbs or kg (flashing)

- Press **RESET** to change weight unit
- Press **MODE**
- Press **RESET** to increase weight (weight range is 44-331 lbs or 20-150 kg)
- Press **MODE**

WALKING STRIDE displays.

- Press **ADJUST** to toggle between IN and CM
- Press **MODE**
- Press **RESET** to change stride length (Walking stride range 12-71inches or 30 180cm)
- Press **MODE**

RUNNING STRIDE

- Adjustments: same as above (Walking Stride)
- Running stride range 5-99 **GOAL** display shows first digit blinking
- Press **MODE** to skip digit
- Press **RESET** to change digit
- Press **MODE** to move to next digit

To exit **USER DATA MODE**, press **MODE**.

PACER MODE

MIO GO allows you to set a desired pace and will beep when you stray from that pace.

To go from TIME & DATE to PACER MODE, press **MODE** 4 times. PACE and SPEED TARGET display with either ON or OFF.

- Press **RESET** to turn PACE beeper on or off
- Hold **ADJUST** to change PACE speed target; Press **RESET** (options for SPEED TARGET are # beats per minute)
- Press **ADJUST**

To exit **PACE**, press **MODE.**

ALARM MODE

To go from TIME & DATE to ALARM, press **MODE** 5 times.

TO SET ALARM

- Press **RESET** to turn ALARM on and off
- Hold **ADJUST** 2 seconds to change ALARM time.
- Press **RESET** to scroll through hours. PM will display on 12 HR clock.
- To change between 12HR and 24HR clock, go to DATE & TIME Mode.

To exit **ALARM**, press **MODE.**

STOPWATCH MODE

To go from TIME & DATE to STOPWATCH, press **MODE** 6 times. STW and clock digits will be displayed.

- Start Timer: Press **ADJUST**
- You can press **MODE** to go to another mode while stop watch is running
- To return to the STOPWATCH press **MODE** 7 times
- Stop Timer: Press **ADJUST**
- Continue Timing: Press **ADJUST** again
- Reset stopwatch, press **RESET**.

To exit **STOPWATCH**, press **MODE.**

REPLACING MIO GO BATTERY

We recommend battery replacement be done by a watch repair service center to ensure the water seals are not compromised during the process.

Important: Improper battery replacement may cause water damage and void the warranty.

Battery type CR2032

CARE AND MAINTENANCE

- Never attempt to disassemble or service your watch.
- Protect your watch from extreme heat, shocks and long time exposure to direct sunlight.
- Watch can be wiped clean with a lightly moistened cloth. Apply mild soap to the area if there are stubborn stains or marks.
  Do not expose your watch to strong chemicals such as gasoline, clean solvents, acetone, alcohol, insect repellents, as they may damage the unit's seal, case and finish.
- If your MIO Go has a white strap it is more likely to show grime and dirt more easily, so we recommend washing the band in warm soapy water. keep the watch head dry during this process. please be advised that uv exposure may permanently change the colour of the strap over time.
- Store your watch in a dry place when you are not using it.
- Avoid allowing the watch to come into direct contact with hair liquids, colognes, sun block creams, and other toiletries,
  which can cause deterioration of the plastic parts of the watch. Whenever the watch comes into contact with these or other toiletries, wipe it off immediately with a dry, soft cloth.
- Do not fasten the band too tightly. You should be able to insert your finger between the band and your wrist.
- Do not wear your MIO Go in shower/sauna or other similar environments.
- Do not push buttons under water.

SPECIFICATIONS

12/24 Hour clock with date and daily alarm + Calendar : month, date, day display with auto leap year adjustment.

Chronograph Resolution: 1/100 seconds

Measuring range (h:mm:ss): 23:59:59:99

(EL) Backlight: 4 seconds

Operating Temperature: 0˚C to 40˚C

LCD Lens: Acrylic

Case: Polycarbonate

Strap: Polyurethane

Caseback and Buckle: Stainless Steel

Battery: lithium type CR2030

Made in China
SPECIFICATIONS SUBJECT TO CHANGE WITHOUT NOTICE

Water Resistance

30
meters

Do not push buttons underwater.

MYMIO

FREE!
MOTIVATIONAL!
UNLIMITED ACCESS!

MIO GO INCLUDES MEMBERSHIP TO MYMIO, YOUR COMPLETE HEALTH & WELLNESS PORTAL. TRACK, QUERY AND ANALYZE YOUR OWN BIOFEEDBACK DATA.

SET YOURSELF CHALLENGES AND USE THE SUPPORT OF OUR FREE PERSONAL TRAINERS AND OTHER MYMIO MEMBERS TO REACH AND SURPASS YOUR GOALS. ALL MIO USERS HAVE FREE ACCESS TO THIS SITE, AND THOSE WITH WELL CONNECT PRODUCTS CAN AUTOMATICALLY UPLOAD THEIR DATA.

JOIN TODAY TO TAKE ADVANTAGE OF EVERYTHING MYMIO CAN DO TO HELP YOU ACHIEVE YOUR HEALTH AND WELLNESS GOALS.

VISIT **MIOGLOBAL.COM** FOR MORE DETAILS.

DISCLAIMER

THE MATERIAL IN THE INSTRUCTION GUIDE & MIOSENSE BOOKLET & WEBSITE IS FOR INFORMATION PURPOSES ONLY. THE MIO WATCH DESCRIBED IS SUBJECT TO CHANGE WITHOUT PRIOR NOTICE, DUE TO THE MANUFACTURER'S CONTINUOUS DEVELOPMENT PROGRAM. THE MIO WATCH, INSTRUCTION GUIDE & MIOSENSE BOOKLET ARE INTENDED TO SUPPORT A SENSIBLE APPROACH TO HEALTH & FITNESS. THEY ARE NOT INTENDED TO REPLACE PROFESSIONAL MEDICAL ADVICE RELATED TO DIET, EXERCISE OR WEIGHT LOSS. PHYSI-CAL ENTERPRISES SHALL NOT BE LIABLE FOR ANY DAMAGES, DIRECT OR INCIDENTAL, CONSEQUENTIAL OR SPECIAL, ARISING OUT OF, OR RELATED TO, THE USE OF MIO & ACCOMPANYING DOCUMENTS. IF YOU EXPERIENCE SEVERE OR PROLONGED DISCOMFORT OR PAIN AT ANY TIME, SEE YOUR DOCTOR IMMEDIATELY. THE INFORMATION IN THE INSTRUCTION GUIDE & MIOSENSE BOOKLET IS INTENDED TO BE USED AS A GENERAL GUIDE ONLY & MAY NOT BE APPROPRIATE TO SPECIFIC USERS. IN PARTICULAR: MAXIMUM HEART RATE. CONSULT A DOCTOR TO DETERMINE YOUR PERSONAL MAXIMUM HEART RATE. MIO USES COMPLEX FORMULAE THAT GENERALLY PREDICT THE HR BASED UPON STUDIES OF SUBJECTS WITH HEALTHY HEARTS. THE PERCENTAGE OF MAXIMUM CALCULATIONS ARE NOT TO BE RELIED UPON ESPECIALLY IF YOU HAVE A HISTORY OF HEART DISEASE, STROKE, HIGH OR LOW BLOOD PRESSURE, DIABETES, ASTHMA OR OTHER CIRCULATORY OR RESPIRATORY CONDITIONS. CALORIE TARGET & EXPENDITURE: RELIANCE ON INAPPROPRIATE INTAKE & EXPENDITURE TAR GETS MAY RESULT IN EXCESSIVE WEIGHT GAIN OR LOSS, FAINTING, DIETARY DEFICIENCIES OR OTHER ADVERSE MEDICAL CONSEQUENCES. CONSULT A DOCTOR TO DETERMINE WHAT CALORIC INTAKE & EXPENDITURE TARGETS ARE APPROPRIATE FOR YOU. MIO, WHILE DESIGNED TO PROVIDE AN ECG-ACCURATE HEART RATE, IS NEITHER DESIGNED NOR WARRANTED FOR MEDICAL USE & SHOULD NOT BE RELIED UPON FOR MEDICAL PURPOSES. ALWAYS CONSULT A DOCTOR BEFORE BEGINNING A NEW EXERCISE REGIME OR DIET PROGRAM OF ANY KIND.

LIMITED ONE YEAR WARRANTY

THE MIO LIFESTYLE WATCH, EXCEPT THE BATTERY, IS WARRANTED TO THE ORIGINAL PURCHASER TO BE FREE FROM DEFECTS IN MATERIAL & WORKMANSHIP UNDER NORMAL USE FOR A PERIOD OF ONE (1) YEAR FROM THE DATE OF PURCHASE. DURING THE WARRANTY PERIOD, & UPON PROOF OF PURCHASE, THE MIO FITNESS WATCH WILL BE REPAIRED OR REPLACED (WITH THE SAME OR SIMILAR MODEL) AT THE OPTION OF THE MANUFACTURER, WITHOUT CHARGE FOR EITHER PARTS OR LABOR. THE WARRANTY DOES NOT APPLY TO DAMAGE RESULTING FROM ABUSE, MISUSE OR ALTERATION OF THE MIO WATCH. THIS INCLUDES ANY DAMAGE TO THE MIO THAT APPEARS TO BE CAUSED BY THE USE OF TOOLS. WITHOUT LIMITING THE FOREGOING, DAMAGE RESULTING FROM BENDING OR DROPPING THE MIO WATCH WILL BE DEEMED TO RESULT FROM ABUSE OR MISUSE. THIS WARRANTY IS VOID IF THE WATCH CASE OF THE MIO WATCH HAS BEEN OPENED OR OTHERWISE TAMPERED WITH. THERE IS A U.S. $12.00 CHARGE FOR HANDLING, POSTAGE & INSURANCE ON WARRANTY REPAIRS. CONTACT PHYSI-CAL CUSTOMER SERVICE TO ARRANGE FOR WARRANTY REPAIR OR REPLACEMENT BY PHONING 1-877-770-1116. IT CAN TAKE UP TO SIX WEEKS TO RECEIVE YOUR REPLACEMENT/REPAIRED WATCH AFTER YOUR DEFECTIVE WATCH HAS BEEN RECEIVED AT OUR WAREHOUSE. PLEASE NOTE THAT ONLY YOUR ORIGINAL RETAILER CAN OFFER REFUND ACCORDING TO THEIR OWN TERMS & CONDITIONS.

YOU CAN ALSO CONTACT US BY MAIL TO ARRANGE TO RECEIVE RETURN/REPLACEMENT SHIPPING AUTHORIZATION: MIO WATCH SERVICE CENTER, 7501 N. HARKER DRIVE, PEORIA, IL 61615, TOLL FREE 1-877-770-1116 FAX 1-309-689-6543

NEITHER THE WARRANTY NOR ANY OTHER WARRANTY, EXPRESS OR IMPLIED, INCLUDING IMPLIED WARRANTIES OF MERCHANTABILITY, SHALL EXTEND BEYOND THE WARRANTY PERIOD (ONE YEAR FROM DATE OF ORIGINAL PURCHASE). NO RESPONSIBILITY IS ASSUMED FOR ANY INCIDENTAL OR CONSEQUENTIAL DAMAGE, INCLUDING BUT NOT LIMITED TO DAMAGE RESULTING FROM INACCURACY OF THE PRODUCT OR ANY OF ITS FUNCTIONS. THE LAWS OF SOME JURISDICTIONS DO NOT ALLOW THE EXCLUSION OR LIMITATION OF INCIDENTAL OR CONSEQUENTIAL DAMAGES SO THAT THE ABOVE LIMITATIONS OR EXCLUSIONS MAY NOT APPLY TO YOU. THE WARRANTY GIVES YOU SPECIFIC LEGAL RIGHTS & YOU MAY HAVE OTHER RIGHTS THAT VARY FROM STATE TO STATE. THIS WARRANTY IS VOID UNLESS THE MIO WATCH IS PURCHASED FROM AN AUTHORIZED MIO RESELLER.

WARRANTY AND REPAIRS CONTACT

MIO Watch Service Center,
7501 N Harker Drive,
Peoria, IL 61615

Toll-free: 1-877-770-1116
Fax: 1-309-689-6543

www.mioglobal.com

Made in China
PWC130-03003(MIO)

mio GO

MANUEL
D'INSTRUCTIONS

MONTRE PODOMÈTRE AVEC CAPTEUR NUMÉRIQUE DE MOUVEMENTS

Podomètre à votre taille!

Heure | Calories | Minuterie de l'activité | Distance cible | Distance

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	2
UTILISATION CORRECTE DU PODOMÈTRE	2
ASTUCES RAPIDES	3
CARACTÉRISTIQUES DE BASE	4
RÉGLER LA DATE & L'HEURE	5
UTILISER LE PODOMÈTRE EN MODE MARCHE/COURSE	6
RÉVISION DES DONNÉES EN MODE MÉMOIRE (OBJECTIF JOURNALIER)	7
MESURER VOTRE LONGUEUR DE FOULÉE	8
COMMENCER A MARCHER	8
MODE DONNÉES UTILISATEUR	9
MODE RYTHME	11
MODE ALARME	11
MODE CHRONOMÈTRE	12
REMPLACER LA BATTERIE DU MIO GO	13
SOINS ET ENTRETIEN	14
SPÉCIFICATIONS	15
MYMIO	16
CLAUSE DE NON-RESPONSABILITÉ	17
GARANTIE	18
CONTACT GARANTIE ET RÉPARATIONS	19

INTRODUCTION

Merci d'avoir choisi le MIO GO ! Un appareil précis conçu pour surveiller vos performances pendant l'exercice.

Le MIO Go présente un affichage à trois lignes qui montre l'heure, l'étape et toutes les informations relatives à l'exercice simultané (calories, distance, vitesse, pourcentage de l'objectif atteint et minuterie de l'exercice).

Il a également une fonction mémoire qui peut stocker et afficher vos données personnelles jusqu'à sept jours. Pour obtenir le maximum de votre achat, veillez à lire soigneusement ce manuel et à le conserver à proximité pour vous y référer ultérieurement.

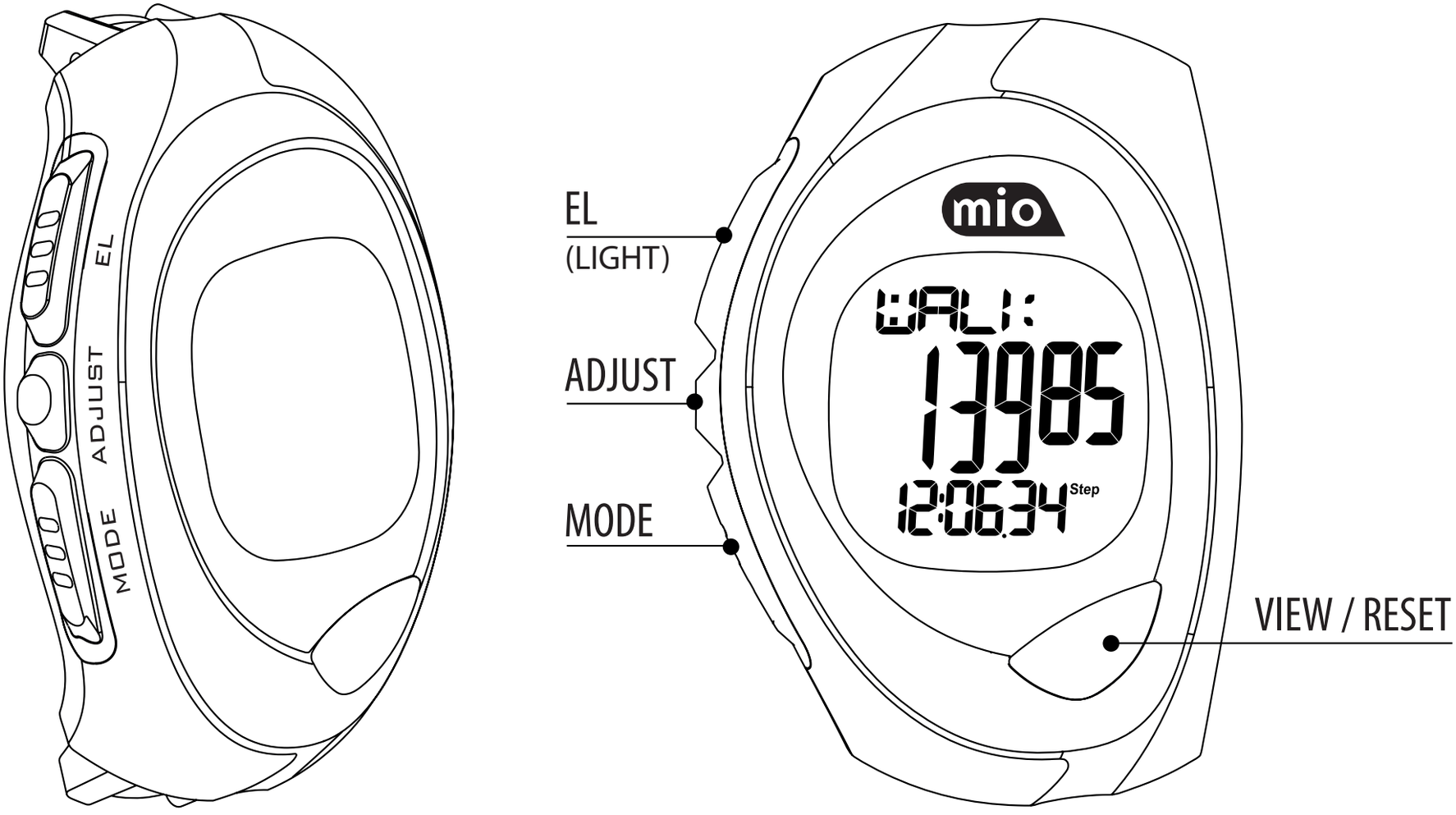
Enregistrez votre produit sur mioglobal.com

UTILISATION CORRECTE DU PODOMÈTRE

- Portez des chaussures qui soutiennent (par ex. des chaussures de marche)
- Marchez ou courrez à un rythme régulier.
- Ne marchez pas très lentement ou de manière irrégulière

ASTUCES RAPIDES

- Pour basculer entre différents modes ou fonctions, utilisez MODE.
- Pour faire des modifications dans tout mode, basculez dans ce mode, et maintenez ensuite ADJUST (Régler) enfoncé pendant 2 secondes.
- Ajoutez les valeurs en utilisant RESET (Réinitialiser)



CARACTÉRISTIQUES DE BASE

Cette unité a 7 caractéristiques de base :

1. Heure
2. Marche/Course à sélectionner pour une meilleure précision de mesure de la distance ou de la vitesse.
3. Mémoire MÉMOIRE de tous les exercices de 7 jours (Pas, Distance, Calories, % de l'objectif fixé)
4. Données utilisateur Paramétrez et suivez chaque jour vos objectifs he domadaires et journaliers.
5. Rythme pour garder une information des vitesses de marche ou de course
6. Alarme
7. Chronomètre

Pour utiliser le RETRO ÉCLAIRAGE :

Appuyez sur le bouton **LIGHT** (LUMIÈRE) **(EL)** pour allumer le rétroéclairage. La lampe va rester allumée pendant 5 secondes ou jusqu'à ce qu'aucune touche n'ait été enfoncée pendant 5 secondes.

BOUTONS

ADJUST (régler) **-** permet de modifier les paramètres

MODE – passe d'un mode au suivant ; confirme le changement de paramètre

VIEW/RESET – (visualiser/réinitialiser) – permet de naviguer dans les données, de modifier les valeurs.

RÉGLER LA DATE & L'HEURE

L'affichage montre TIME (l'heure) et DATE (la date) ainsi que les données d'exercice suivantes :

- Nombre de pas
- Calories brûlées
- Distance parcourue
- Rythme de marche/course
- Pourcentage de l'objectif ciblé
- Temps d'exercice total

POUR VISUALISER LES DONNÉES D'EXERCICE en mode TIME & DATE :

- Faites défiler en utilisant VIEW (visualiser) Toutes les données d'exercice journalier seront automatiquement réinitialisées et transférée dans la m moire à minuit. L'information de l'exercice du jour précédent sera stockée dans la mémoire MIO.
- Pour réinitialiser le comptage de PAS, allez en mode WALK/RUN.

POUR MODIFIER LES PARAMÉTRAGES DATE &TIME:

- Maintenez **ADJUST** (régler) enfoncé pendant deux secondes. Quand HOUR (heure) clignote, utilisez **RESET** (Réinitialiser) pour ajouter des heures. Appuyez sur **MODE.**
- Faites la même chose pour régler les MINUTES et ensuite réinitialiser les SECONDES sur zéro.
- Faites la même chose pour régler DAY (jour), MONTH (mois), YEAR (année).
- 12H ou 24H clignote. Utilisez **RESET** (Réinitialiser) pour basculer et sélectionner. Appuyez sur **MODE**.
- Pour passer un article quelconque, appuyez sur **MODE**.

UTILISER LE PODOMÈTRE EN MODE MARCHE/COURSE

Passer du mode TIME & DATE ou mode WALK/RUN.

- Appuyez une fois sur **MODE** (WALK ou RUN va s'afficher)
- Maintenez **RESET** (rénitialiser) enfoncé pendant deux secondes pour passer entre WALK et RUN.

POUR NAVIGUER DANS LES DONNÉES JOURNALIÈRES, appuyez sur le bouton **VIEW** (visualiser) :

- Nombre de pas
- Calories brûlées
- Distance parcourue
- Rythme de marche/course
- Pourcentage de l'objectif ciblé
- Temps d'exercice total

POUR RÉINITIALISER TOUTES LES DONNÉES JOURNALIÈRES, maintenez la touche **ADJUST** deux secondes enfoncées pour réinitialiser les données à 0.

Toutes les données d'exercice journalier seront transférées automatiquement dans la mémoire et réinitialisées sur 0 à minuit.

POUR RÉGLER VOTRE EFFORT DE MARCHE et DE COURSE, allez SUR LE MODE WALK /RUN.

Pour sortit de WALK/RUN, appuyez sur **MODE** jusqu'à ce que vous atteignez le mode désiré.

RÉVISION DES DONNÉES EN MODE MÉMOIRE (ENREGISTREMENT JOURNALIER)

MIO GO stocke et affiche les données pendant 7 jours.

Titre : MODE MÉMOIRE

- Appuyez deux fois sur **MODE** pour entrer dans le mode Mémoire.
- La DATE des jours en cours et le # de pas affiché en dessous apparaissent automatiquement en séquence :
- CALORIES
- DISTANCE parcourue
- % de l'OBJECTIF pour le jour en cours

POUR VISUALISER LES DONNÉES des 7 jours précédents :

Appuyez sur **VIEW** (visualiser) pour faire défiler. Si vous ne faites pas d'exercices un jour donnée, 0 sera affiché.

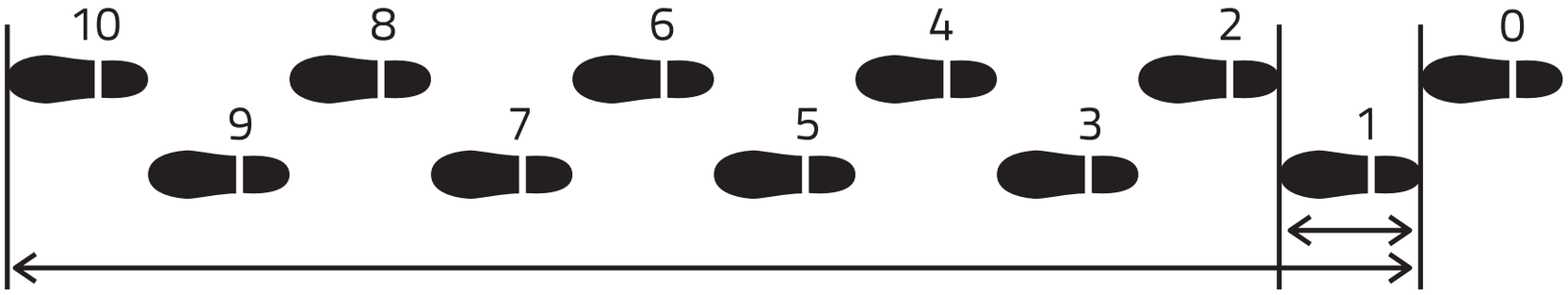
POUR EFFACER LES DONNÉES STOCKÉES

Vous ne pouvez pas effacer l'enregistrement de tout jour unique dans ce mode, mais uniquement les 7 jours. Pour effacer la mémoire des 7 jours, maintenez la touche **ADJUST** enfoncée pendant 2 secondes. AUCUNE INFO n'affichera les données des 7 jours entiers. MIO GO commencera à stocker les nouvelles données le jour suivant.

Pour sortir du mode **MÉMOIRE**, appuyez sur **MODE**.

MESURER LA LONGUEUR DE VOTRE FOULÉE

La distance de la foulée correcte est définie comme une distance entre les pointes de vos pieds. Pour mesurer la distance parcourue moyenne correcte, divisez la distance totale que vous avez marchée/courue par le nombre de pas. Nous vous recommandons de prendre un minimum de 10 pas pour un calcul précis – Voir exemple ci-dessous : la distance parcourue de la manière suivante, que vous prenez comme exemple :



Vous marchez 6,2 mètres, 6,2 m (distance totale) / 10 (nombre de pas) = 0,62 m (62 cm).

Vous devez mesurer la distance parcourue pour à la fois la marche et la course. Pour obtenir une mesure précise de votre foulée lorsque vous courrez, nous vous recommandons de prendre au moins 50 pas.

COMMENCER A MARCHER

COMPTER LES PAS

Pour éviter un calcul imprécis de vos pas, l'affichage du podomètre commencera à montrer le nombre de pas pris seulement après le 5ème pas. Cela signifie que l'affichage ne changera pas pendant 5 pas après avoir commencé à marcher. Cependant, tous les pas seront comptés et affichés.

MODE DONNÉES UTILISATEUR

MIO utilise votre information personnelle

- ÂGE
- FOULÉE DE MARCHE
- FOULÉE DE COURSE
- OBJECTIF

pour calculer vos

- CALORIES BRÛLÉES
- DISTANCE PARCOURUE
- VITESSE
- POURCENTAGE DE L'OBJECTIF

Rappelez-vous que vous devez paramétrer votre âge, la foulée de la marche et de la course et un objectif journalier ou cible pour le total des pas.

ÂGE :

- Maintenez **ADJUST** (régler) enfoncé pendant deux secondes.
- Appuyez sur **RESET** (réinitialiser) pour régler (la plage d'âge va de 5 -99 ans)
- Appuyez sur **MODE**.
- Pour effectuer des changements dans tout paramètre, naviguez vers AGE et maintenez **ADJUST** enfoncé pendant 2 secondes. Pour ajouter des années à l'âge, appuyez sur **RESET** (Réinitialiser) : la plage d'âge va de 5 -99. Appuyez sur **MODE**.

WEIGHT (poids) affiche les livres ou kilos (clignotant)

- Appuyez sur **RESET** (réinitialiser) pour modifier l'unité de poids.
- Appuyez sur **MODE**.
- Appuyez sur **RESET** (réinitialiser) pour augmenter les poids (la plage de poids est de 44-331 livres ou 20-150 kg)
- Appuyez sur **MODE**.

WALKING STRIDE (Foulée de marche) s'affiche.

- Appuyez sur **ADJUST** (régler) pour basculer entre IN et CM.
- Appuyez sur **MODE**.
- Appuyez sur **RESET** pour modifier la longueur de la foulée (La foulée de la marche ca de 12-7 pouces ou de 30 à 180 cm).
- Appuyez sur **MODE**.

FOULÉE DE COURSE

- Réglages : identique à ci-dessus (Foulée de marche)
- La foulée de course va de 5-99, l'affichage **GOAL** montre d'abord les chi fres qui clignotent.
- Appuyez sur **MODE** pour effacer un chiffre.
- Appuyer sur **RESET** (réinitialiser) pour modifier le chiffre;
- Appuyez sur **MODE** pour vous déplacer au chiffre suivant.

Pour sortir du **MODE** DONNÉES D'UTILISATEUR, appuyez sur **MODE**.

MODE RYTHME

MIO Go vous permet de paramétrer un rythme souhaité et émettra un bip quand vous dérogez à ce rythme.

Pour aller du mode TIME & DATE AU MODE RYTHME, appuyez sur **MODE** 4 fois. La CIBLE RYTHME et VITESSE s'affiche avec soit ON ou OFF.

- Appuyez sur **RESET** pour mettre le biper de rythme sur on ou off.
- Maintenez **ADJUST** pour modifier la cible de vitesse du RYTHME ; appuyez sur **RESET** (réinitialiser) (options pour CIBLE sont le # de battements par minute)
- Appuyez sur **ADJUST** (régler)

Pour sortir de PACE (rythme), appuyez sur **MODE**.

MODE ALARME

Pour aller du mode TIME & DATE AU MODE ALARME, appuyez sur **MODE** 5 fois.

POUR RÉGLER L'ALARME

- Appuyez sur RÉINITIALISER pour mettre l'ALARME sur on et off.
- Maintenez **ADJUST** (régler) enfoncé pendant 2 secondes pour modifier l'heure de l'ALARME.
- Appuyez sur **RÉINITIALISER** pour naviguer dans les heures. PM s'affichera sur l'horloge 12 Heures.
- Pour changer entre l'horloge 12 h. et 24 h., allez en mode DATE & TIME ;

Pour sortir d'ALARME, appuyez sur **MODE**.

MODE CHRONOMÈTRE

Pour aller du mode TIME & DATE AU MODE CHRONOMÈTRE, appuyez sur **MODE** 6 fois. STW et les chiffres de l'horloge seront affichés.

- Démarrer le chronomètre : Appuyez sur **ADJUST** (régler)
- Vous pouvez enfoncer **MODE** pour aller à un autre mode pendant que le chronomètre fonctionne.
- Pour retourner au CHRONOMÈTRE, appuyez sur **MODE** 7 fois.
- Arrêtez le chronomètre : Appuyez sur **ADJUST** (régler)
- Continuez la mise à l'heure : Appuyez de nouveau sur **ADJUST** (régler).
- Réinitialisez le chronomètre, appuyez sur **RESET** (réinitialiser).

Pour sortir du **CHRONOMÈTRE**, appuyez sur **MODE**.

REMPLACER LA BATTERIE DU MIO GO

Nous recommandons que le remplacement de la batterie soit faite par un centre d'entretien et de réparation de montre pour vous assurer que les joints à l'eau ne sont pas compromis pendant la procédure.

Important : Un remplacement inadéquat de la batterie peut provoquer des dommages et annuler la garantie.

Type de batterie CR2032

SOINS ET ENTRETIEN

- Ne jamais tenter de démonter ou d'entretenir votre montre.
- Protégez votre montre des chocs extrêmes, des chocs et de l'exposition à long terme aux rayons directs du soleil
- La montre peut être nettoyée avec un chiffon légèrement humidifié. Appliquez du savon doux dans la zone en cas de taches ou de marques tenaces. N'exposez pas votre montre à des produits chimiques puissants comme de l'essence, des solvants de nettoyage, de l'acétone, de l'alcool, des répulsifs pour insecte car ils pourraient endommager le joint de l'unité, le boîtier et la finition.
- Si votre MIO Go a un bracelet blanc, il sera plus exposé à la saleté, nous recommandons donc de laver le bracelet dans de l'eau savonneuse tiède. Conservez la montre hors de l'eau pendant le processus. Veuillez noter que l'exposition aux rayons UV peut modifier de façon permanente la couleur du bracelet au fil du temps.
- Conservez votre montre dans un endroit sec quand vous ne l'utilisez pas.
- Évitez de laisser la montre en contact direct avec des liquides pour cheveux, des parfums, des crèmes solaires et autres produits de toilette qui peuvent provoquer une détérioration des pièces en plastique de la montre. Chaque fois que la montre entre en contact avec ces produits, essuyez-la immédiatement avec un chiffon doux et sec.
- N'attachez pas le bracelet trop étroitement. Vous devriez être en mesure d'insérer votre doigt entre le bracelet et votre poignet.
- Ne portez pas votre MIO Go dans la douche/le sauna ou d'autres environnement similaires.
- N'enfoncez pas les boutons sous l'eau.

SPÉCIFICATIONS

Montre horloge12/24 h avec date et alarme journalière + calendrier : mois, date, affichage du jour avec réglage automatique de l'année.

Résolution du chronographe: 1/100 secondes

Plage de mesure (h:mm:ss): 23:59:59:99

(EL) Rétroéclairage: 4 secondes

Température opérationnelle: 0 °C à 40 °C

Lentille LCD: Acrylique

Boîtier: Polycarbonate

Bracelet: Polyuréthane

Boîtier et boucle: acier inoxydable

Batterie: de type lithium CR2030

Fabriqué en Chine.
SPÉCIFICATIONS SUSCEPTIBLES DE MODIFICATION SANS NOTIFICATION

Résistance dans l'eau

30
mètres

N'enfoncez pas les boutons sous l'eau.

MYMIO

GRATUIT!
MOTIVATION!
ACCÈS ILLIMITE!

MIO GO CONTIENT UNE AFFILIATION À MYMIO, VOTRE PORTAIL COMPLET POUR LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE. SUIVEZ, DEMANDEZ ET ANALYSEZ VOS PROPRES DONNÉES DE BIOFEEDBACK.

FIXEZ VOUS DES DÉFIS ET UTILISEZ LE SUPPORT DE VOS ENTRAÎNEURS PERSONNELS GRATUITS ET D'AUTRES MEMBRES MYMIO POUR ATTEINDRE ET DÉPASSER VOS OBJECTIFS. TOUS LES UTILISATEURS MOI ONT UN ACCÈS LIBRE À CE SITE ET CEUX AVEC DES PRODUITS BIEN CONNECTÉS PEUVENT TÉLÉCHARGER AUTOMATIQUEMENT LEURS DONNÉES.

REJOIGNEZ-NOUS AUJOURD'HUI POUR TIRER PROFIT DE TOUT CE QUE MYMIO PEUT FAIRE POUR VOUS AIDER À RÉALISER VOS OBJECTIFS DE SANTÉ ET DE BIEN-ÊTRE.

VISITEZ **MIOGLOBAL.COM** POUR PLUS DE DÉTAILS.

CLAUSE DE NON-RESPONSABILITÉ

LE MATÉRIEL DNS LE GUIDE D'INSTRUCTION ET LE LIVRET MIOSENSE ET LE SITE WEB SONT A TITRE INFORMATIF UNIQUEMENT. LA MONTRE MIO DÉCRITE EST SUSCEPTIBLE DE MODIFICATION SANS NOTIFICATION PRÉALABLE EN RAISON DU PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT PERMANENT DU FABRICANT. LA MONTRE MOI, LE GUIDE D'INSTRUCTION ET LE LIVRET MOI SONT DESTINES A SOUTENIR UNE APPROCHE SENSIBLE DE LA SANTE ET DU FITNESS. ILS NE SONT PAS DESTINES A REMPLACER UN CONSEIL MÉDICAL PROFESSIONNEL RELATIF AU RÉGIME, A L'EXERCICE OU A LA PERTE DE POIDS. LES ENTREPRISES PHYSIQUES NE SERONT PAS RESPONSABLES DE TOUT DOMMAGE, DIRECT OU INCIDENTIEL, CONSEQUENTIEL OU SPÉCIAL, NAISSANT DE OU RELATIF A L'UTILISATION DE MOI & DES DOCUMENTS D'ACCOMPAGNEMENT ; SI VOUS RENCONTREZ UN INCONFORT GRAVE OU PROLONG2 OU UNE DOULEUR A UN MOMENT QUELCONQUE, VOYEZ IMMÉDIATEMENT VOTRE MÉDECIN ; L'INFORMATION DANS LE GUIDE D'INSTRUCTION & LE LIVRET MIOSENSE EST DESTINE A ÊTRE UTILISE COMME GUIDE GENERAL UNIQUEMENT ET POURRAIT NE PAS ÊTRE APPROPRIE POUR DES UTILISATEURS SPÉCIFIQUES; EN PARTICULIER : RYTHME CARDIAQUE MAXIMAL. CONSULTEZ UN MÉDECIN POUR DÉTERMINER VOTRE RYTHME CARDIAQUE MAXIMAL. MIO UTILISE UNE FORMULE COMPLEXE QUI PRÉVOIT GÉNÉRALEMENT LE HR EN SE BASANT SUR LES ÉTUDES OU SUJETS AVEC DES CŒURS SAINS; LE POURCENTAGE DE CALCULS MAXIMUM NE SONT PAS FIABLES EN PARTICULIER SI VOUS AVEZ UN HISTORIQUE DE MALADIE CARDIAQUE, D'INFARCTUS, DE PRESSION ARTÉRIELLE BASSE OU ÉLEVÉE, DE DIABÈTES , D'ASTHME OU D'AUTRES CONDITIONS RESPIRATOIRES OU CIRCULATOIRES ; CIBLE ET DÉPENSE EN CALORIES : SE BASER SUR UNE PRISE OU DES DÉPENSES INAPPROPRIÉES PEUT DÉBOUCHER SUR UN GAIN OU UNE PERTE DE POIDS EXCESSIF(VE), DES ÉVANOUISSEMENTS, DE CARENCES DIÉTÉTIQUES OU AUTRES CONSÉQUENCES MÉDICALES SECONDAIRES. CONSULTEZ UN MÉDECIN POUR DÉTERMINER QUELLES SONT LA PRISE ET LES DÉPENSES CALORIQUES CIBLES APPROPRIÉES POUR VOUS. MIO, BIEN QUE CONÇU POUR FOURNIR UN RYTHME CARDIAQUE PRÉCIS PAR ECG N'EST NULLEMENT CONÇU NI GARANTI POUR UNE UTILISATION MÉDICALE ET NE DEVRAIT PAS ÊTRE UTILISÉ À DES FINS MÉDICALES. CONSULTEZ TOUJOURS UN MÉDECIN AVANT DE COMMENCER UN NOUVEAU RÉGIME AVEC EXERCICE OU PROGRAMME DIÉTÉTIQUE D'UN QUELCONQUE TYPE ;

GARANTIE LIMITÉE D'UN AN

LA MONTRE MODE DE VIE MOI, A L'EXCEPTION DE LA BATTERIE, EST GARANTIE POUR L'ACHETEUR D'ORIGINE COMME EXEMPTE DE DÉFECTUOSITÉ DE MATÉRIEL ET DE MAIN D'ŒUVRE, DANS LES CONDITIONS NORMALES D'UTILISATION PENDANT UNE PÉRIODE D'UN AN COMMENÇANT A LA DATE DE L'ACHAT; PENDANT LA PÉRIODE DE GARANTIE ET AVEC PREUVE DE L'ACHAT, LA MONTRE MIO FITNESS SERA RÉPARÉE OU REMPLACÉE (PAR UN MODÈLE IDENTIQUE OU SIMILAIRE) AU CHOIX DU FABRICANT, SANS FRAIS POUR LA MAIN D'ŒUVRE OU LES PIÈCES. LA GARANTIE NE S'APPLIQUE PAS AUX DOMMAGES DÉCOULANT D'UN ABUS, D'UNE UTILISATION ERRONÉE OU D'UNE ALTÉRATION DE LA MONTRE MOI. CELA INCLUT TOUT DOMMAGE AU MIO QUI APPARAÎT COMME ÉTANT PROVOQUE PAR L'UTILISATION DES OUTILS ; SANS LIMITER CE QUI PRÉCÈDE, LE DOMMAGE PROVENANT DE LA CHUTE OU DE TOUTE PLIURE SERA CONSIDÉRÉ COMME RÉSULTANT D'UN ABUS OU D'UNE MAUVAISE UTILISATION ; CETTE GARANTIE EST ANNULÉE SI LE BOÎTIER DE LA MONTRE OU LA MONTRE MIO A ÉTÉ OUVERTE OU VIOLÉE DE TOUTE AUTRE MANIÈRE. IL Y AURA DES FRAIS DE 12 ,00 $ POUR LA MANUTENTION, LA POSTE & L'ASSURANCE SUR LES RÉPARATIONS GARANTIES. CONTACTEZ LE SERVICE CLIENT POUR VOUS ARRANGER POUR UNE RÉPARATION SOUS GARANTIE OU UN REMPLACEMENT EN TÉLÉPHONANT AU 1-877-770-1116. CELA PEUT PRENDRE JUSQU'À SIX SEMAINES POUR RECEVOIR VOTRE MONTRE RÉPARÉE/REMPLACÉE ÂPRES RÉCEPTION DE VOTRE MONTRE DÉFECTUEUSE PAR NOTRE ENTREPÔT. VEUILLEZ NOTER QUE SEUL LE DÉTAILLANT D'ORIGINE PEUT OFFRIR DE REMBOURSER SELON SES PROPRES TERMES ET CONDITIONS.

VOUS POUVEZ ÉGALEMENT NOUS CONTACTER PAR COURRIEL POUR ARRANGER LA RÉCEPTION DE L'AUTORISATION DE REMPLACEMENT/DE RETOUR ; MIO WATCH SERVICE CENTER, 7501 N. HARKER DRIVE, PEORIA, IL 61615, TÉLÉPHONE GRATUIT 1-877-770-1116 TÉLÉCOPIE 1-309-689-6543

NI LA GARANTIE NI TOUTE AUTRE GARANTIE, EXPRESSE OU IMPLICITE, COMPRENANT DES GARANTIES IMPLICITES DE COMMERCIALISATION NE S'ÉTENDRA AU DELÀ DE LA PÉRIODE DE GARANTIE (UN AN A PARTIR DE LA DATE DE L'ACHAT D'ORIGINE° ; AUCUNE RESPONSABILITÉ N'EST ASSUM2E POUR DES DOMMAGES INCIDENTES OU CONSÉQUENTES, INCLUANT MAIS NE SE LIMITANT PAS AUX DOMMAGES PROVENANT D'UNE IMPRÉCISION DU PRODUIT OU D'UNE DE SES FONCTIONS ; LES LOIS DE CERTAINES JURIDICTION NE PERMETTENT PAS L'EXCLUSION OU LA LIMITATION DES DOMMAGES INCIDENTES OU CONSÉQUENTES, DE SORTE QUE LES LIMITATIONS OU EXCLUSIONS SUSMENTIONNÉES POURRAIENT NE PAS S'APPLIQUER A VOUS ; LA GARANTIE VOUS DONNE DES DROITS LÉGAUX SPÉCIFIQUES & VOUS AVEZ D'AUTRES DROITS QUI VARIENT D'ÉTAT A ÉTAT; CETTE GARANTIE EST ANNULÉE SI LA MONTRE MOI N'EST PAS ACHETÉE CHEZ UN REVENDEUR MOI AUTORISE.

CONTACT GARANTIE ET RÉPARATIONS

MIO Watch Service Center,
7501 N Hacker Drive,
Peoria, IL 61615

Téléphone gratuit : 1-877-770-1116
Télécopie : 1-309-689-6543

www.mioglobal.com

Fabriqué en Chine.
PWC130-03003(MIO)

mio GO

MANUAL DE INSTRUCCIONES

RELOJ DE PULSERA PODÓMETRO CON SENSOR DIGITAL DE MOVIMIENTO

¡Un Podómetro en tu Muñeca!

Hora

Calorías

Temporizador de Actividades

Objetivo

Distancia

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	2
USO CORRECTO DEL PODÓMETRO	2
CONSEJOS RÁPIDOS	3
PRESTACIONES BÁSICAS	4
AJUSTAR LA HORA Y LA FECHA	5
USO DEL PODÓMETRO EN MODO ANDAR/CORRER	6
REVISAR LOS DATOS EN MODO MEMORIA (REGISTRO DIARIO)	7
MEDICIÓN DE SU ZANCADA	8
COMENZAR A ANDAR	8
MODO DATOS DEL USUARIO	9
MODO MARCAPASOS	11
MODO ALARMA	11
MODO CRONÓMETRO	12
SUSTITUIR LA PILA DEL MIO GO	13
CUIDADO Y MANTENIMIENTO	14
ESPECIFICACIONES	15
CLAUSE DE NON-RESPONSABILITÉ	16
MYMIO	17
LIMITACIÓN DE RESPONSABILIDAD	18
GARANTÍA	19

INTRODUCCIÓN

¡Le agradecemos que haya elegido el MIO GO! Un dispositivo preciso diseñado para controlar su rendimiento mientras realiza ejercicio físico.

El MIO Go incluye una pantalla de 3 líneas que indican simultáneamente la hora, los pasos y toda la información relativa al ejercicio físico realizado (calorías, distancia, velocidad, porcentaje del objetivo y temporizador de ejercicio).

También tiene una función de memoria que le permite guardar y visualizar sus datos personales durante siete días como máximo. Para disfrutar al máximo de su adquisición, le recomendamos leer atentamente este manual y conservarlo para cualquier consulta posterior.

Registre su producto en mioglobal.com

USO CORRECTO DEL PODÓMETRO

- Utilice zapatos con soporte adecuado (por ejemplo: Zapatillas para correr)
- Haga footing o camine a ritmo regular
- No camine excesivamente despacio ni a ritmo irregular

CONSEJOS RÁPIDOS

- Para desplazarse por los distintos modos o funciones, utilice **MODE** (MODO).
- Para realizar cambios en cualquier modo, desplácese hasta ese modo, y mantenga pulsado **ADJUST** (AJUSTAR) durante 2 segundos.
- Puede añadir valores utilizando **RESET** (REINICIAR).

PRESTACIONES BÁSICAS

Este aparato incluye 7 prestaciones básicas:

1. Reloj
2. Andar/Correr seleccionable para tener mayor precisión en la medición de la velocidad y la distancia
3. Memoria del ejercicio total para 7-Días (Pasos, Distancia, Calorías, % del objetivo configurado)
4. Datos del Usuario Configura y registra los objetivos personales diarios y semanales
5. Marcapasos controla las velocidades al correr o hacer footing
6. Alarma
7. Cronómetro

Uso de la **RETROILUMINACIÓN**:

Pulse el botón **LIGHT** (LUZ) **(EL)** para encender la retroiluminación. La luz permanecerá encendida durante 5 segundos o mientras no se pulse otra tecla durante 5 segundos.

BOTONES

AJUSTAR – permite cambiar la configuración

MODO – desplazarse de un modo a otro; confirma los cambios en la configuración

VISUALIZAR/REINICIAR –desplazarse por los datos, cambiar los valores

AJUSTAR LA HORA Y LA FECHA

La pantalla indica la HORA y la FECHA, así como uno de los siguientes datos sobre el ejercicio físico:

- Número de pasos
- Calorías quemadas
- Distancia recorrida
- Ritmo al Andar/Correr
- Porcentaje del objetivo
- Tiempo total de ejercicio físico

PARA VER LOS DATOS DEL EJERCICIO FÍSICO en el modo RELOJ Y FECHA:

- Desplácese utilizando **VIEW** (VISUALIZAR). Todos los datos del ejercicio físico diario automáticamente se reiniciarán y se transferirán a la memoria a las 12 de la noche. La información sobre el ejercicio físico del día anterior quedará guardada en la memoria del MIO.
- Para reiniciar el contador de PASOS, deberá desplazarse hasta el modo ANDAR/CORRER.

CAMBIAR LA CONFIGURACIÓN DE LA FECHA Y LA HORA:

- Mantenga pulsado **ADJUST** (AJUSTAR) durante 2 segundos. Cuando las HORAS parpadeen, utilice **RESET** (REINICIAR) para incrementar las horas. Pulse MODE (MODO).
- Siga el mismo proceso para ajustar los MINUTOS, y después reinicie los SEGUNDOS a cero.
- Siga el mismo proceso para ajustar el DÍA, MES, AÑO.
- 12H o 24H parpadeará. Utilice **RESET** (REINICIAR) para alternar y seleccione. Pulse **MODE** (MODO).

- Para omitir cualquier variable, pulse **MODE** (MODO).

USO DEL PODÓMETRO EN MODO ANDAR/CORRER

Cambiar el modo RELOJ Y FECHA al modo ANDAR/CORRER.

- Pulse **MODE** (MODO) una vez (WALK (ANDAR) o RUN (CORRER) aparecerá indicado en la pantalla)
- Mantenga pulsada la tecla **RESET** (REINICIAR) durante 2 segundos para alternar entre ANDAR y CORRER

PARA DESPLAZARSE POR LOS DATOS DIARIOS, pulse el botón **VIEW** (VISUALIZAR):

- Número de pasos
- Calorías quemadas
- Distancia recorrida
- Ritmo al Andar/Correr
- Porcentaje del objetivo
- Tiempo total de ejercicio físico

PARA REINICAR TODOS LOS DATOS DIARIOS mantenga pulsada la tecla **ADJUST** (AJUSTAR) durante 2 segundos para ajustar el valor a 0.

Todos los datos del ejercicio físico diario se transferirán automáticamente a la memoria y se ajustará a 0 a las doce de la noche.

PARA AJUSTAR LA ZANCADA AL ANDAR y AL CORRER, deberá desplazarse hasta el MODO ANDAR/CORRER.

Para salir del modo WALK/RUN (ANDAR/CORRER), pulse **MODE** (MODO) hasta llegar al siguiente modo deseado.

REVISAR LOS DATOS EN MODO MEMORIA (REGISTRO DIARIO)

MIO GO almacena y permite consultar los datos durante 7 días.

Título: MODO MEMORIA

- Pulse **MODE** (MODO) dos veces para entrar en el modo Memoria.
- La FECHA del día actual y el n° de pasos aparecerá indicado a continación apareciendo automáticamente en el orden siguiente:
- CALORÍAS
- DISTANCIA recorrida
- % del OBJETIVO para el día actual

PARA VER LOS DATOS de los 7 días anteriores:

Pulse **VIEW** (VISUALIZAR) para desplazarse. Si no realiza ejercicio físico en un día determinado, la pantalla indicará 0.

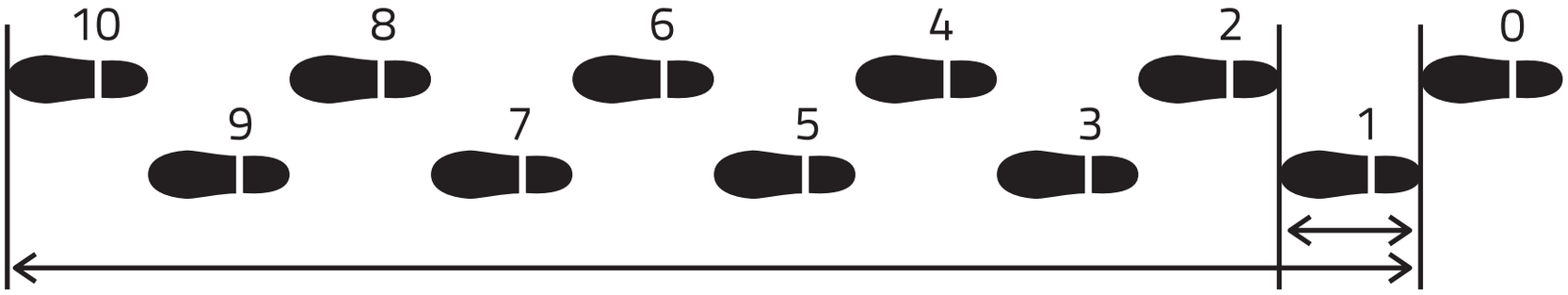
PARA ELIMINAR LOS DATOS MEMORIZADOS

En este modo, no podrá eliminar el registro para un único día, sino los 7 a la vez. Para eliminar la memoria de los 7 días, mantenga pulsada la tecla ADJUST (AJUSTAR) durante 2 segundos. La pantalla NO TENDRÁ INFORMACIÓN en ninguno de los 7 días. MIO GO comenzará a memorizar nuevos datos el día siguiente.

Para salir del modo MEMORIA, pulse **MODE** (MODO).

MEDICIÓN DE SU ZANCADA

La medición correcta de la zancada se define como la distancia entre las puntas de sus pies. Para medir correctamente la distancia media de su zancada, deberá dividir la distancia total recorrida al andar / correr por el número de pasos dados. Le recomendamos que dé un mínimo de 10 pasos para realizar el cálculo con precisión – Consulte el siguiente ejemplo: la distancia de zancada del modo siguiente, como ejemplo:



Recorre andando 6.2 metros, 6.2m (distancia total) / 10 (número de pasos) = 0.62m (62cm).

Deberá medir la distancia de zancada al andar y también al correr. Para medir con precisión su zancada al correr, le recomendamos que corra al menos 50 pasos.

COMENZAR A ANDAR

CONTAR LOS PASOS

Para evitar el cálculo incorrecto de sus pasos, la pantalla del podómetro comenzará a mostrar el número de pasos dados solo después del 5° paso. Esto significa que la pantalla no cambiará durante los primeros 5 pasos cuando usted comience a andar. No obstante, todos los pasos dados serán contabilizados y aparecerán indicados.

MODO DATOS DEL USUARIO

MIO utiliza la información personal sobre usted

- ZANCADA AL ANDAR
- ZANCADA AL CORRER
- OBJETIVO

para calcular los siguientes datos suyos

- CALORÍAS QUEMADAS
- DISTANCIA RECORRIDA
- VELOCIDAD
- PORCENTAJE DEL OBJETIVO

Recuerde que debe configurar su edad, longitud de zancada al andar y correr y un objetivo diario del total de pasos.

EDAD:

- Mantenga pulsado **ADJUST** (AJUSTAR) durante 2 segundos
- Pulse **RESET** (REINICIAR) para ajustar (rango de edad 5-99)
- Pulse **MODE** (MODO)
- Para realizar cambios en cualquier dato configurado, desplácese hasta EDAD y mantenga pulsado **ADJUST** (AJUSTAR) durante 2 segundos. Para incrementar la edad, pulse **RESET** (REINICIAR); el rango de edad es 5 - 99. Pulse **MODE** (MODO).

El **PESO** aparece indicado en libras o kg. (parpadeando)

- Pulse **RESET** (REINICIAR) para cambiar las unidades de peso
- Pulse **MODE** (MODO)
- Pulse **RESET** (REINICIAR) para incrementar el peso (rango del peso es 44 331 libras o 20-150 kg.)
- Pulse **MODE** (MODO)

La **ZANCADA AL ANDAR** aparece indicada.

- Pulse **ADJUST** (AJUSTAR) para alternar entre PULGADAS y CM
- Pulse **MODE** (MODO)
- Pulse **RESET** (REINICIAR) para cambiar la longitud de la zancada (Rango de la zancada al andar 12-71 pulgadas o 30 -180cm)
- Pulse **MODE** (MODO)

ZANCADA AL CORRER

- Ajustes: del mismo modo que se indica arriba (Zancada al Andar)
- Rango de la zancada al correr 5-99 el OBJETIVO mostrará el primer dígito parpadeando
- Pulse **MODE** (MODO) para omitir un dígito
- Pulse **RESET** (REINCIIAR) para cambiar el dígito
- Pulse **MODE** (MODO) para avanzar al siguiente dígito

Para salir del **MODO DATOS USUARIO,** pulse **MODE** (MODO).

MODO MARCAPASOS

MIO GO le permite configurar el ritmo de pasos deseado y emitirá una señal sonora cuando se desvíe del ritmo configurado.

Para pasar del modo RELOJ y FECHA al modo MARCAPASOS, pulse **MODE** (MODO) 4 veces. El OBJETIVO DE MARCAPASOS y VELOCIDAD aparecerá en pantalla junto con ON (ACTIVADO) u OFF (DESACTIVADO).

- Pulse **RESET** (REINICIAR) para activar o desactivar la señal sonora del MARCAPASOS
- Mantenga pulsado **ADJUST** (AJUSTAR) para cambiar el objetivo de v locidad del MARCAPASOS; Pulse **RESET** (REINICIAR) (las opciones para el OBJETIVO DE VELOCIDAD es el n° de latidos por minuto)
- Pulse **ADJUST** (AJUSTAR)

Para salir del modo MARCAPASOS, pulse **MODE** (MODO).

MODO ALARMA

Para pasar del modo HORA y FECHA al modo ALARMA, pulse **MODE** (MODO) 5 veces.

PARA AJUSTAR LA ALARMA

- Pulse **RESET** (REINICIAR) para activar y desactivar la ALARMA
- Mantenga pulsado **ADJUST** (AJUSTAR) durante 2 segundos para cambiar la hora de la ALARMA.
- Pulse **RESET** (REINICIAR) para desplazarse por las horas. PM aparecerá indicado en el formato de 12 HR del reloj.
- Para cambiar entre el formato del reloj de 12HR y 24HR, desplácese hasta el Modo de FECHA y RELOJ.

Para salir de la ALARMA, pulse **MODE** (MODO).

MODO CRONÓMETRO

Para desplazarse del modo RELOJ y FECHA al modo CRONÓMETRO, pulse **MODE** (MODO) 6 veces. En la pantalla aparecerá STW y los dígitos del reloj.

- Iniciar el cronometraje: Pulse **ADJUST** (AJUSTAR)
- Puede pulsar **MODE** (MODO) para desplazarse a otro modo mientras el cronómetro está funcionando
- Para regresar al CRONÓMETRO pulse **MODE** (MODO) 7 veces
- Detener el Cronometraje: Pulse **ADJUST** (AJUSTAR)
- Continuar con el Cronometraje: Pulse **ADJUST** (AJUSTAR) de nuevo
- Reiniciar el cronómetro, pulse **RESET** (REINICIAR).

Para salir del **CRONÓMETRO**, pulse **MODE** (MODO).

SUSTITUIR LA PILA DEL MIO GO

Recomendamos que la pila sea sustituida por un centro de reparación de relojes para garantizar que se mantiene el hermetismo del reloj.

Importante: La sustitución incorrecta de la pila puede dañar el reloj por la entrada de agua y anularía la garantía.

Tipo de la pila CR2032

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

- No intente desmontar ni reparar su reloj.
- Proteja el reloj del calor extremo, de los impactos y de una exposición prolongada a la luz directa del sol.
- El reloj se puede limpiar con un paño ligeramente húmedo. Aplicar un jabón neutro a la zona donde hay manchas o marcas difíciles. No exponer el reloj a ninguna sustancia química fuerte como gasolina, soluciones de limpieza, acetona, alcohol, repelente de insectos, porque podría dañar el hermetismo, la caja y el acabado del reloj.
- Si su MIO Go tiene una correa blanca es más posible que se ensucie fácilmente, por lo que recomendamos lavar la correa en agua templada con jabón. Durante este proceso, la cabeza del reloj se deberá mantener seca. La exposición a rayos ultravioleta puede cambiar permanentemente el color de la correa con el transcurso del tiempo.
- Guarde el reloj en un lugar seco cuando no lo utilice.
- Evite dejar el reloj en contacto directo con líquidos para el cabello, colonias, crema solar, y otros productos de aseo personal, que podrían deteriorar las piezas de plástico del reloj. Si el reloj entra en contacto con estos u otros productos de aseo personal, deberá limpiarlo inmediatamente con un paño suave y seco.
- No ajuste la correa en exceso. Debería poder introducir el dedo entre la correa y la muñeca.
- No lleve puesto el MIO Go en la ducha/sauna ni lugares similares.
- No pulse los botones debajo del agua.

ESPECIFICACIONES

Reloj de **12/24** horas con fecha y alarma diaria + Calendario:

mes, día del mes, visualización del día con ajuste automático del año.

Resolución del Cronógrafo: 1/100 segundos

Rango de medición (h:mm:ss): 23:59:59:99

Retroiluminación (EL): 4 segundos

Temperatura Operativa: 0 C a 40 C

Lente LCD: Acrílico

Caja: Policarbonato

Correa: Poliuretano

Parte posterior de la caja y Hebilla: Acero Inoxidable

Pila: litio CR2030

Fabricado en China
LAS ESPECIFICACIONES PUEDEN VARIAR SIN PREVIO AVISO

Resistente al Agua

30
metros

No pulsar los botones debajo del agua.

MYMIO

¡GRATUITO!
¡INSPIRADOR!
¡ACCESO ILIMITADO!

MIO GO LE PERMITE HACERSE SOCIO DE MYMIO, SU PORTAL COMPLETO DE SALUD Y BIENESTAR. REGISTRE, CONSULTE Y ANALICE SUS PROPIOS DATOS DE BIORRETROALIMENTACIÓN.

PUEDE ESTABLECER SUS PROPIOS OBJETIVOS Y UTILIZAR GRATUITAMENTE EL APOYO DE NUESTROS ENTRENADORES PERSONALES Y OTROS SOCIOS MYMIO PARA CONSEGUIR Y MEJORAR SUS OBJETIVOS. TODOS LOS USUARIOS MIO TIENE ACCESO GRATUITO A ESTE SITIO, Y AQUELLOS CON PRODUCTOS DE FÁCIL CONEXIÓN PODRÁN CARGAR SUS DATOS AUTOMÁTICAMENTE.

SUSCRÍBASE HOY PARA DISFRUTAR DE TODO LO QUE MYMIO OFRECE PARA AYUDARLE A CONSEGUIR SUS OBJETIVOS DE SALUD Y BIENESTAR GENERAL.

VISITE **MIOGLOBAL.COM** DONDE ENCONTRARÁ MÁS INFORMACIÓN.

LIMITACIÓN DE RESPONSABILIDAD

EL MATERIAL DEL MANUAL DE INSTRUCCIONES Y EL FOLLETO MIOSENSE Y LA PÁGINA WEB SOLO TIENE FINES INFORMATIVOS. EL RELOJ MIO DESCRITO PUEDE SUFRIR CAMBIOS SIN PREVIO AVISO, DEBIDO AL PROCESO DE DESARROLLO CONTINUO DEL PRODUCTO POR PARTE DEL FABRICANTE. EL RELOJ MIO, EL MANUAL DE INSTRUCCIONES Y EL FOLLETO MIOSENSE HAN SIDO CONCEBIDOS COMO SOPORTE CON UN ENFOQUE SENSATO HACIA LA SALUD Y EL BIENESTAR FÍSICO. NO ES UNA ALTERNATIVA A LOS CONSEJOS DE UN PROFESIONAL SANITARIO RESPECTO A LA DIETA, EL EJERCICIO FÍSICO O LA PÉRDIDA DE PESO. LA EMPRESA PHYSI-CAL NO SERÁ RESPONSABLE DE LOS DAÑOS DIRECTOS O FORTUITOS, INDIRECTOS O ESPECIALES, SURGIDOS POR, O RELATIVOS A, EL USO DE MIO Y LOS DOCUMENTOS QUE LO ACOMPAÑAN. SI EXPERIMENTA MOLESTIAS O DOLOR GRAVE O PROLONGADO EN CUALQUIER MOMENTO, ACUDA AL MÉDICO INMEDIATAMENTE. LA INFORMACIÓN DEL MANUAL DE INSTRUCCIONES Y DEL FOLLETO MIOSENSE HA SIDO CONCEBIDA PARA SER UTILIZADA SOLO COMO UNA GUÍA GENERAL Y PUEDE NO SER APROPIADA PARA CIERTOS USUARIOS. EN PARTICULAR: EL RITMO CARDIACO MÁXIMO. CONSULTE A SU MÉDICO PARA DETERMINAR SU RITMO CARDIACO MÁXIMO. MIO UTILIZA UNA FÓRMULA COMPLEJA PARA PREDECIR EL RC DE MODO GENERAL, Y ESTÁ FUNDAMENTADA EN ESTUDIOS REALIZADOS CON PERSONAS CON UN RITMO CARDIACO SALUDABLE. EL PORCENTAJE DE LOS CÁLCULOS MÁXIMOS PUEDE NO SER FIABLE SI USTED TIENE UN HISTORIAL MÉDICO DE ENFERMEDADES CARDIACAS, APOPLEJIAS, ALTA O BAJA PRESIÓN SANGUINEA, DIABETES, ASMA U OTRAS COMPLICACIONES CIRCULATORIAS O RESPIRATORIAS. OBJETIVO Y CONSUMO DE CALORÍAS: EL MANTENIMIENTO DE UNOS OBJETIVOS INADECUADOS DE CALORÍAS INGERIDAS Y QUEMADAS PUEDE TENER COMO CONSECUENCIA UN EXCESIVO INCREMENTO O PÉRDIDA DE PESO, MAREOS, DEFICIENCIAS NUTRICIONALES U OTROS TRASTORNOS DE SALUD NEGATIVOS. CONSULTE A SU MÉDICO PARA DETERMINAR QUE LA CANTIDAD DE CALORÍAS INGERIDAS Y QUEMADAS ES ADECUADA PARA USTED. MIO, AUNQUE HA SIDO DISEÑADO PARA PROPORCIONAR PRECISIÓN EN LA MEDICIÓN DEL RITMO CARDIACO ECG, NO HA SIDO DISEÑADO NI SE GARANTIZA SU USO CON FINES MÉDICOS Y NO SE DEBE UTILIZAR EN APLICACIONES MÉDICAS. CONSULTE A SU MÉDICO ANTES DE COMENZAR UN PROGRAMA NUEVO DE EJERCICIO FÍSICO O UNA DIETA DE CUALQUIER TIPO.

GARANTÍA LIMITADA DE UN AÑO

EL DINÁMICO RELOJ MIO, EXCEPTO LA PILA, ESTÁ GARANTIZADO AL COMPRADOR ORIGINAL FRENTE A CUALQUIER DEFECTO EN EL MATERIAL Y LA MANO DE OBRA BAJO CONDICIONES NORMALES DE USO DURANTE EL PERIODO DE UN (1) AÑO A PARTIR DE LA FECHA DE ADQUISICIÓN. DURANTE EL PERIODO DE GARANTÍA, ADJUNTANDO LA PRUEBA DE COMPRA, EL RELOJ MIO FITNESS SERÁ REPARADO O SUSTITUIDO (POR OTRO RELOJ DEL MISMO MODELO O SIMILAR) A DISCRECIÓN DEL FABRICANTE, SIN TENER QUE ABONAR LAS PIEZAS NI LA MANO DE OBRA. LA GARANTÍA NO SERÁ APLICABLE A LOS DAÑOS PRODUCIDOS POR EL ABUSO, USO INCORRECTO O MODIFICACIONES AL RELOJ MIO WATCH. AQUÍ SE INCLUYEN LOS DAÑOS CAUSADOS AL MIO POR EL USO DE HERRAMIENTAS. SIN LIMITAR. SIN PERJUICIO DE LA MENCIONADO ANTERIORMENTE, LOS DAÑOS PRODUCIDOS AL DOBLAR O DEJAR CAER EL RELOJ MIO SE CONSIDERARÁN PRODUCIDOS POR EL ABUSO O EL USO INCORRECTO. LA GARANTÍA QUEDARÁ ANULADA SI LA CAJA DEL RELOJ MIO HA SIDO ABIERTA O MANIPULADA. A LAS REPARACIONES BAJO GARANTÍA SE LES APLICARÁ UN CARGO DE. $12.00 EEUU POR LA MANIPULACIÓN, GASTOS DE ENVÍO Y SEGURO. PÓNGASE EN CONTACTO CON EL SERVICO DE ATENCIÓN AL CLIENTE PARA SOLICITAR LA REPARACIÓN O SUSTITUCIÓN BAJO GARANTÍA, LLAMANDO AL TELÉFONO 1-877-770-1116. PUEDEN TRANSCURRIR HASTA SEIS SEMANAS ANTES DE QUE USTED RECIBA EL RELOJ DE REPUESTO/REPARADO DESPUÉS DE QUE SU RELOJ DEFECTUOSO HAYA SIDO RECIBIDO EN NUESTRO ALMACÉN. RECUERDE QUE SOLO EL DISTRIBUIDOR ORIGINAL PODRÁ OFRECERLE UN REEMBOLSO TENIENDO EN CUENTA SUS PROPIOS TÉRMINOS Y CONDICIONES.

TAMBIÉN PUEDE PONERSE EN CONTACTO CON NOSOTROS POR CORREO PARA SOLICITAR UNA AUTORIZACIÓN DE EXPEDICIÓN PARA DEVOLUCIÓN/SUSTITUCIÓN: SERVICO TÉCNICO DE RELOJES MIO, 7501 N. HARKER DRIVE, PEORIA, IL 61615, LLAMADA GRATUITA 1-877-770-1116 FAX 1-309-689-6543

NI LA GARANTÍA NI OTRO TIPO DE GARANTÍA, EXPRESA O IMPLÍCITA, INCLUIDAS LAS GARANTÍAS IMPLÍCITAS DE COMERCIABILIDAD, SE PROLONGARÁN MÁS ALLÁ DEL PERIODO DE GARANTÍA (UN AÑO A PARTIR DE LA FECHA ORIGINAL DE COMPRA). NO SE ACEPTA NINGUNA RESPONSABILIDAD POR NINGÚN DAÑO FORTUITO O INDIRECTO, INCLUIDOS PERO NO LIMITADO A LOS DAÑOS PRODUCIDOS POR LA INEXACTITUD DEL PRODUCTO O CUALQUIERA DE SUS FUNCIONES. LAS NORMAS DE ALGUNAS JURISDICCIONES NO PERMITEN LA EXCLUSIÓN NI LIMITACIÓN DE DAÑOS FORTUITOS O INDIRECTOS DE MODO QUE LAS LIMITACIONES O EXCLUSIONES ANTERIORES NO SERÁN APLICABLES EN SU CASO. LA GARANTÍA LE CONCEDE DERECHOS LEGALES ESPECÍFICOS Y USTED PUEDE TENER OTROS DERECHOS QUE VARIARÁN DE ESTADO A ESTADO. ESTA GARANTÍA ES NULA A MENOS QUE EL RELOJ MIO SE COMPRE EN UN COMERCIO MIO AUTORIZADO.

WARRANTY AND REPAIRS CONTACT

DETALLES DE CONTACTO PARA
GARANTÍA Y REPARACIONES

Centro de Reparación de Relojes MIO

Fabricado en China
PWC130-03003(MIO)

7501 N Harker Drive,

Peoria, IL 61615

Teléfono gratuito: 1-877-770-1116

Fax: 1-309-689-6543

www.mioglobal.com

mio GO

INSTRUCTION MANUAL

PEDOMETER WATCH WITH DIGITAL MOTION SENSOR

Pedometer on your Wrist!

Time | Calories | Activity Timer | Target Goal | Distance